14.030 Osie hniezda
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka polohrubá	7,50	7,50	8,50	8,50	10,50	10,50	12,50	12,50
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60	0,75	0,75
droždie	0,30	0,30	0,35	0,35	0,45	0,45	0,50	0,50
mlieko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,50	6750	8,50	8,50
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	15	0,75
soľ	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
olej do cesta	0,70	0,70	0,90	0,90	1,10	1,10	1,20	1,20
maslo	1,00	1,00	1,10	1,10	1,30	1,30	1,50	1,50
cukor kryštálový	1,30	1,30	1,50	1,50	2,20	2,20	2,30	2,30
kakao alebo škorica mletá	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,50	0,50
olej na plech	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40
cukor na posýpku	0,20	0,20	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	150		170		220		270	

Výrobný postup

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Do preosiatej múky pridáme cukor, vajcia, soľ,
olej a vykysnutý kvások. Vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Z vykysnutého cesta vyvaľkáme plát, potrieme maslom, posypeme kakaom a kryštálovým cukrom. Stočíme do závinu. Závin pokrájame na 2 cm hrubé kúsky, poukladáme na vymastený plech a do ružova upečieme. Namiesto kakaa môžeme použiť aj mletú škoricu. Posypeme práškovým cukrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota	bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
									A	B_1	B_2	C	E

	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	2265	544	9,79	20,1	5,8	78,8	2,1	92,6	1,3	0,069	0,1	0,1	0,4	0,6
B	2659	638	11,40	24,0	7,4	91,7	2,4	108,4	1,5	0,078	0,1	0,2	0,5	0,8
C	3346	803	14,15	29,3	9,2	117,5	3,0	131,9	1,8	0,093	0,1	0,2	0,6	0,9
D	3832	920	16,56	32,5	9,8	136,5	3,5	148,2	2,1	0,108	0,1	0,2	0,7	1,1